

あたまと体で

ENJOY!

# 親子でオリンピック!



監修

ナカムラチャイルドスポーツ  
中村勝也 先生

2000年、ナカムラチャイルドスポーツを設立し、幼児・児童の体育指導に携わる。ナカムラ式運動理論を基に子どもの指導をはじめ、親子体操、講演会などを全国各地で展開。

2020年夏に開幕する東京オリンピック・パラリンピック。観戦を予定している方もいらっしゃるでしょう。夏季オリンピックとしては、56年ぶりに日本で開催されます。そこで、オリンピックをより楽しむために、競技の見方ややり方、親子でできる簡単エクササイズを紹介します。あたまと体でオリンピックを満喫しましょう。

今日は

## バレーボール

【男女バレーボール/ビーチバレーボール】

### バレーボールって?

バレーボールは19世紀の終わりにアメリカで生まれた室内球技です。当時バスケットボールが盛んでしたが、競技内容が激しかったため、老若男女が楽しめるスポーツとして誕生しました。日本には20世紀初めに伝わりました。男女とも1964年の東京大会から行われ、ビーチバレーボールは1996年アトランタ大会から正式種目となりました。

### どんな競技?

ネットを挟んで2つのチームがボールを打ち合い、3回以内のタッチで相手コートに打ち返すスポーツです。バレーボールは屋内で行い、1チーム6人制。砂の上のコートで行うビーチバレーは2人1組で戦います。どちらも、ボールを相手コート内に落としたり、相手チームが反則でプレーをつなげなくなるとポイントが入ります。1セットは25点先取の5セットマッチ。相手チームより2点リードするまで続けます。セットカウントが2対2となったら、第5セットは2点差以上つけて15点以上を先取したほうが勝ちになります。

#### ちょこっと豆知識

女子バレーボールはオリンピック競技で採用された最初の女子団体競技。1964年の東京オリンピックで優勝した日本女子チームは「東洋の魔女」と呼ばれ、その強さが広く世界に知れ渡りました。

#### ちょこっと豆知識

「バレーボール (Volleyball)」という名前は、テニスで地面に落ちる前にボールを打つ「ボレー」というプレーにちなんでつけられました。

### ココが見所!

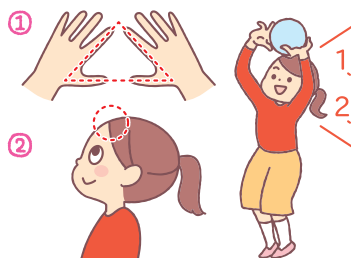


高い打点から叩きつけられるスパイクは迫力満点。また、アタッカーの素早い動きを読み、スパイクを封じるブロッカーとの空中戦も見逃せません。背の高い男子選手の場合、打点は3.5mにも。

#### ちょこっと豆知識

ビーチバレーボールのコートの大きさは幅8m、エンドラインからネットまで8m。バレーボールのコートとは、それぞれ1m程しか変わらず、しかも砂の上を2人でカバーしなければなりません。

### トス記録に挑戦!



オーバーハンドパスのコツは、親指と人差し指で三角形を作り①、上目遣いでおでこの上辺りでボールを捕らえましょう。ビーチボールを使って、トス記録に挑戦です。何回できるかな?